



Handbók
Lyftingadeild UMFN - Massi



EFNISYFIRLIT

Inngangur:	2
Markmið og skipulag félagsins	3
Markmið	3
Skipulag	3
Skipurit deildarinnar:	3
Umgjörð þjálfunar og keppni	4
Stefna deildarinnar um þjálfun og keppni	4
Æfingaskipulag deildarinnar	4
Stefnuyfirlýsing ÍSÍ og sérsambanda er leiðbeinandi við starf deilda Njarðvíkur	4
Fjármálastjórn	6
STEFNA Í FJÁRMÁLUM	6
FJÁRÖFLUN OG STYRKIR	6
Fjárhagsáætlun ársins 2025 liggur fyrir	6
Þjálfaramenntun	6
Félagsstarf	7
Foreldrastarf	8
Verksvið foreldraráðs:	8
Fræðslu- og forvarnastarf	8
Stefna deildarinnar í fræðslu og forvarnarmálum	8
STEFNUYFIRLÝSING ÍSÍ UM FORVARNIR OG FÍKNIEFNI	8
Einelti	9
Stefna félagsins varðandi kynferðislega áreitni/ofbeldi	10
Viðbrögð félagsins varðandi kynferðislegt áreiti/ofbeldi	10
Jafnréttismál	10
Jafnréttisáætlun	10
Persónuvernd	10
Umhverfismál	15
Umhverfisstefna	15



INNGANGUR:

Lyftingadeild UMFN - Massi var stofnuð 11.febrúar árið 1995 með það að markmiði að veita iðkendum á öllum aldri vettvang til að stunda kraftlyftingar og lyftingar í hvetjandi umhverfi. Deildin býður upp á aðstöðu sem miðar að því að efla styrk, úthald, hreyfigetu og almenna heilsu.

Á undanförunum árum hafa Kraftlyftingar, Olympískar lyftingar notið aukinna vinsælda á Íslandi, bæði sem keppnisíþrótt og sem hluti af heilbrigðum lífsstíl. Með tilveru deildarinnar getum við eft þessar íþróttagreinar í Reykjanesbæ og boðið iðkendum, hvort sem þeir eru byrjendur eða reynslumiklir íþróttamenn, aðgang að faglegri þjálfun og fullkominni aðstöðu.

Lyftingadeildin leggur mikla áherslu á einstaklingsmiðaða nálgun, jákvæða reynslu og félagslega þátttöku. Með markvissri þjálfun, öflugum samfélagi og áherslu á alhliða heilsu er deildin kjörinn vettvangur fyrir alla sem vilja stunda lyftingar á skemmtilegan og árangursríkan hátt.

ÁFRAM

Njarðvík



MARKMIÐ OG SKIPULAG FÉLAGSINS

MARKMIÐ.

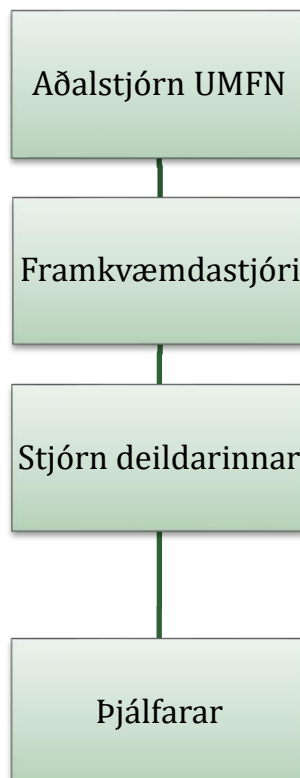
Markmið Lyftingadeildar UMFN eru eftirfarandi:

- Að skapa tækifæri fyrir fullorðna til að æfa og keppa í Kraftlyftingum og Ólympískum lyftingum.
- Að veita faglega þjálfun með áherslu á einstaklingsmiðaða nálgun og markvissar æfingar.
- Að efla félagsanda og hvetja iðkendur til að mynda sterk samfélög innan deildarinnar.
- Að stuðla að heilbrigðum lífsstíl með jafnvægi á milli æfinga, hvíldar og daglegs lífs.
- Að veita iðkendum tækifæri til að taka þátt í keppnum innanlands og erlendis.

SKIPULAG

Lyftingadeild UMFN starfar undir lögum Ungmennafélags Njarðvíkur og vinnur náið með öðrum deildum félagsins. Stjórn deildarinnar er kosin á aðalfundi og ber ábyrgð á rekstri hennar. Helstu verkefni stjórnar eru að tryggja markvissa þjálfun, skipulag æfinga og viðburða, ásamt fjármögnun og stefnumótun.

SKIPURIT DEILDARINNAR:





UMGJÖRD ÞJÁLFUNAR OG KEPPNI

STEFNA DEILDARINNAR UM ÞJÁLFUN OG KEPPNI.

Markmið Lyftingadeild UMFN er að skapa vettvang fyrir fólk á öllum aldri til að stunda lyftingar á markvissan og skemmtilegan hátt. Starfið byggist á einstaklingsmiðaðri nálgun þar sem iðkendur fá tækifæri til að bæta sig í styrk, úthaldi og almennri heilsu, hvort sem markmiðið er keppni, heilsubót eða félagsleg þátttaka.

Það er á stefnuskrá deildarinnar að efla unglingastarf og eitt af því sem litið verður til er að skapa áheyrnafulltrúa í stjórn á aldrinum 16-25 ára.

ÆFINGASKIPULAG DEILDARINNAR

Þjálfunin tekur mið af getu og markmiðum hvers iðkanda.

- **Byrjendur:** Þeir sem eru að stíga sín fyrstu skref í lyftingum. Lögð er áhersla á grunnatriði, rétta tækni og öryggi.
- **Meðalreyndir:** Iðkendur með grunnfærni sem vilja bæta styrk, úthald og líkamsbeitingu í lyftingum og æfingum.
- **Afreksiðkendur:** Þeir sem stefna á þátttöku í keppnum eða markmiðadrifinni framþróun með áherslu á sérhæfingu og nákvæma markþjálfun.

Kraftlyftingar er íþrótt þeirra sem vilja vera sterkir.

Með markvissum æfingum byggja menn upp alhliða vöðvastyrk, snerpu, þrek og andlegan styrk.

Í keppni reynir auk þess á tækni, taktík og kjark.

Í kraftlyftingum er keppt í þremur greinum, hnébeygju, bekkpressu og réttstöðulyftu. Ýmist er keppt í sérstökum búnaði eða án búnaðar. Keppendum er skipt í þyngdarflokka eftir líkamsþyngd. Sigurvegari er sá sem lyftir mestri þyngd samanlagt í öllum þremur greinum. Stundum er keppt í einstökum greinum, þá helst í bekkpressu.

Kraftlyftingar er íþrótt sem hentar öllum, óháð kyni og aldri. Líkamlegur ávinningur af styrktaræfingum er gríðarlegur – hvort sem iðkendur stefna á að taka þátt í keppni eður ei. Íþróttin hentar mjög vel fyrir hreyfihamlaða og hætta á meiðslum og slysum er lítil.

STEFNUYFIRLÝSING ÍSÍ OG SÉRSAMBANDA ER LEIÐBEINANDI VIÐ STARF DEILDA NJARÐVÍKUR

Andi stefnunnar

Félagið hefur það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skuli vera þroskandi bæði líkamlega, sálrænt og félagslega. Með því móti má skapa aðstæður fyrir mun fleiri börn og unglinga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar. Með skipulegri og markvissri þjálfun eins og hér er lýst má skapa börnum og unglingum aðstæður til að verða afreksmenn seinna meir á lands eða alþjóða mælikvarða þegar þeir hafa mesta líkamlega og sálræna hæfileika til þess. Að sama



skapi er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir við sitt hæfi. Varðandi þau aldursmörk sem gengið er út frá verður að gera ráð fyrir ákveðnu svigrúmi og sveigjanleika vegna mismunandi reglna sem gilda í hinum ýmsu íþróttagreinum og mismunar á þroskaferli milli kynja og einstaklinga. Með neðan greindum aðferðum má tryggja mun meiri fjöldaþátttöku í íþróttum en áður hefur þekkt og skapa um leið aðstæður fyrir fleiri afreksmenn og meiri afrek en áður hefur þekkt.

Skilgreiningar

Með barnaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum til og með 12 ára.

Með unglingaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum 13 til 19 ára.

Markmið

Íþróttapjálfun unglinga hefur eftirfarandi markmið og leiðir:

8 ára og yngri

- Að auka hreyfiþroska
- Fyrstu kynni af íþróttinni verði jákvæð
- Æfingar séu fjölpættar og stuðli að bættum hreyfiþroska. Hér er átt við æfingar sem örva hinar ýmsu skynstöðvar og unnið sé með grófhreyfingar og fínhreyfingar.
- Þjálfun fari fram í leikformi
- Æfingar séu skemmtilegar

9 til 12 ára

- Aðaláhersla lögð á þjálfun tæknilegrar færni
- Kynna einföld leikfræðileg atriði
- Þjálfun feli í sér þol, kraft og teygjuæfingar
- Að vekja áhuga á íþróttum fyrir lífstíð
- Æfingar séu fjölpættar og skemmtilegar
- Háttvísi og íþróttamannsleg framkoma sé kennd
- Öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu

13 til 16 ára

- Þjálfun byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikapjálfun.
- Viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni
- Auka skilning á leikfræðilegum atriðum
- Skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi. Sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglingnum félagslega góðar aðstæður innan félagsins. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hópþátttöku, hópferða og félagslegra athafna innan vallar sem utan nýtt til hins ítrasta.
- Kynna keppnis og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist
- Kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins
- Æfingar séu fjölpættar
- Sérhæfing hefjist
- Fræðsla um heilbrigðan lífsstíl hefjist
- Allir unglingar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.



Keppni

Keppni barna og unglinga fylgi eftir áætlun sérsambanda: Keppni skal miðast við aldur og þroska og að hún sé hvati til ástundunar og framfara svo auka megi líkur á að ná settum þjálfunarmarkmiðum.

Verðlaun og viðurkenningar

Verðlaunaveitingar barna og unglinga fylgi eftirfarandi áætlun:

8 til 10 ára og yngri

Allir fá jafna viðurkenningu á lokahófi

Allir fá jafna viðurkenningu í keppni

11 til 19 ára

Lið vinna til verðlauna í keppni

Einstaklingar geta unnið til verðlauna fyrir framúrskarandi árangur

Fyrst við 11 ára aldur er leyfilegt að krýna Íslandsmeistara, einstakling eða lið.

Óæskilegt er að veita börnum og yngri unglingum stórviðurkenningar svo sem Íþróttamaður félags eða bæjar.

FJÁRMÁLASTJÓRN

STEFNA Í FJÁRMÁLUM

Lyftingadeild UMFN vinnur samkvæmt stefnu UMFN um sjálfbærni í rekstri. Helstu markmið eru:

- Að tryggja að rekstur deildarinnar standi undir sér með æfingagjöldum og skipulagðri fjáröflun.
- Að skapa traustan fjárhagslegan grundvöll til að bæta aðstöðu, ráða þjálfara og styðja við keppnisþátttöku iðkenda.
- Laun þjálfara taka mið af menntun þeirra, umfangi og iðkendafjölda. Þjálfarar hafa sambærileg laun burt séð frá kyni bæði þjálfara og iðkenda.
- Gerður er skriflegur ráðningarsamningur við þjálfara.

FJÁRÖFLUN OG STYRKIR

Deildin nýtir fjölbreyttar leiðir til fjármögnunar, svo sem styrki, viðburði og samstarf við fyrirtæki. Allar fjáröflunarreglur eru í samræmi við [reglur UMFN um fjármögnun](#).

FJÁRHAGSÁÆTLUN ÁRSINS 2025 LIGGUR FYRIR

ÞJÁLFA MENNTUN



KRÖFUR TIL ÞJÁLFARA Í LYFTINGUM

Þjálfarar skulu sækja þjálfaramenntun samkvæmt [stefnu ÍSÍ](#), þjálfarar skulu einnig hafa grunnmenntun eða reynslu á sínu sérsviði (Kraftlyftingar, Ólympískar lyftingar eða úthaldsþjálfun) og vera tilbúnir til að taka þátt í viðeigandi þjálfaranámskeiðum.

Ef um stóra hópa iðkenda er að ræða 20 eða fleiri skal þjálfari hafa aðstoðarmann sér við hlið.

STUÐNINGUR VIÐ ÞJÁLFARA:

Deildin veitir þjálfurum fjárhagslegan og faglegan stuðning til að sækja námskeið, ráðstefnur og önnur fræðslutækifæri.

Þjálfarar halda reglulega samstarfsfundi til að styðja við hvorn annan í þeim tilgangi að gera starf deildarinnar faglegra og betra.

FÉLAGSSTARF

Lyftingadeild UMFN leggur áherslu á að skapa hlýlegt og stuðningsríkt umhverfi þar sem allir iðkendur finna sig velkomna og njóta sín, óháð reynslu eða markmiðum.

Viðburðir fyrir iðkendur:

- **Skipulagðar hópferðir** á æfingabúðir, keppnir eða viðburði innanlands og erlendis.
- **Sameiginlegir félagsviðburðir**, svo sem kvöldverðir, fyrirlestrar og árshátíðir, sem efla félagsandann.
- **Hvatningarviðburðir** til að byggja upp sterk tengsl og liðsheild meðal iðkenda.

Nánari upplýsingar um félagslíf innan UMFN má finna á heimasíðu félagsins.



FORELDRASTARF

VERKSVIÐ FORELDRARÁÐS:

Þar sem áhersla deildarinnar er á fullorðna iðkendur, er ekki gert ráð fyrir sérstöku foreldrastarfi eða foreldraráðum innan deildarinnar. Fullorðnir iðkendur bera sjálfir ábyrgð á sinni þátttöku, framkomu og markmiðum, en stjórnin og þjálfarar leggja áherslu á opið og gagnsætt upplýsingaflæði til iðkenda.

Deildin hvetur alla iðkendur til að taka þátt í skipulögðu starfi og koma með tillögur til að bæta félagsandann, aðstöðuna eða æfingaskipulagið. Allar helstu upplýsingar um deildina er að finna á [heimasíðu UMFN](#).

FRÆÐSLU- OG FORVARNASTARF

STEFNA DEILDARINNAR Í FRÆÐSLU OG FORVARNARMÁLUM

Lyftingadeild UMFN leggur áherslu á að veita iðkendum þau verkfæri og fræðslu sem stuðla að auknum árangri og bættri heilsu. Í gegnum markvissar upplýsingar og samráð er deildin skuldbundin til að tryggja að iðkendur fái bestu mögulegu leiðsögn í öllum þáttum þjálfunar.

Fræðsla fyrir iðkendur inniheldur meðal annars:

- **Næring og lífsstíll:** Mikilvægi réttrar næringar og endurheimtar, bæði í daglegu lífi og í tengslum við æfingar. Sérstök áhersla er lögð á að forðast orkuskort og tryggja góða vökvun.
- **Æfingastjórnun:** Fræðsla um jafnvægi milli álags og hvíldar, til að fyrirbyggja meiðsli og stuðla að stöðugum framförum.
- **Meiðslaforvarnir:** Kennsla í réttri líkamsbeitingu, tækni og upphitun til að draga úr líkum á álagsmeiðslum.

Forvarnir gegn fíkniefnum:

Lyftingadeild UMFN hefur skýra stefnu gegn notkun áfengis, tóbaks og annarra vímuefna í tengslum við æfingar og keppni. Þessi stefna er í samræmi við stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni.

STEFNUYFIRLÝSING ÍSÍ UM FORVARNIR OG FÍKNIEFNI.

Neysla áfengis, tóbaks eða fíkniefna á aldrei samleið með iðkun íþróttar og vill íþróttahreyfingin á Íslandi efla forvarnahlutverk sitt á eftirfarandi hátt:

Setja fram markvissa stefnu



- Hvetja íþrótt- og ungmennafélög til þess að festa í lög sín ákvæði þar sem tekin er einörð afstaða gegn neyslu á áfengi og fíkniefnum
- Móta sameiginlegar starfsreglur um hvernig tekið skuli á fíkniefnavanda ungs fólks á vettvangi íþróttahreyfingarinnar og hvernig unnið skuli að forvörnum og gera öll íþróttamannvirki algerlega reyklaus

Stuðla að aukinni og almennari þátttöku ungs fólks í íþróttastarfi

- Hvetja íþrótt- og ungmennafélög til þess að vinna markvisst að því að fjölga iðkendum íþróttar meðal barna og unglinga, m.a. með því að auka fjölbreytni í iðkuninni og tryggja þannig að öll börn og unglingar fái tækifæri til að stunda íþróttir í samræmi við eigin þarfir, getu og áhuga.
- Nýta mannvirki og aðstöðu íþróttahreyfingarinnar til að festa íþróttastarf í sessi sem raunhæfan valkost til skemmtunar fyrir unglinga, t.d. með því að bjóða upp á iðkun óhefðbundinna greina.
- Halda opin hús í íþróttamannvirkjum, eða efna til annars konar íþróttastarfs fyrir þessa aldurshópa þar sem meiri áhersla er lögð á að koma til móts við þarfir þeirra fyrir afþreyingu og skemmtun, en keppni og afrek.

Auka þekkingu á skaðsemi fíkniefna og forvörnum innan Hreyfingarinnar

- Gefa út fræðsluefni um fíkniefni og forvarnir fyrir þjálfara og iðkendur og gera fræðslu um þessi málefni að föstum þætti í fræðslustarfi íþróttahreyfingarinnar og í íþróttanámi í framhaldsskólum
- Fela þjálfurum að fræða þá iðkendur sem þeir þjálfar um áhrif áfengis, tóbaks og fíkniefna á heilbrigði þeirra og árangur í íþróttum
- Hvetja sambandsaðila íþróttahreyfingarinnar til þess að fjalla um fíkniefni og forvarnir í málsgögnum sínum og ritum.

EINELTI

Lyftingadeild UMFN fordæmir einelti, áreitni og hvers kyns ofbeldi og leggur áherslu á að skapa öruggt og virðingarvert umhverfi fyrir alla iðkendur.

Einelti, í hvaða mynd sem er, er ekki liðið í starfi Lyftingadeildar UMFN. Stjórnendur, þjálfarar og iðkendur bera ábyrgð á að tryggja jákvæð samskipti og virðingu á æfingum og viðburðum.



Vakni grunur um einelti skal það tafarlaust tilkynnt til stjórnar UMFN, sem fer með málið í samræmi við [Stefnu félagsins í eineltismálum](#)

UMFN fylgir viðbragðsáætlun íþrótta- og Æskulýðsstarfs.

Hér má fara beint inná [Viðbragðsáætlun fyrir íþrótta- og æskulýðsstarf.](#)

Ávalt skal leita til samskiptaráðgjafa íþrótta- og æskulýðsstarfs ef upp koma mál sem þannig snúa.

<https://www.samskiptaradgjafi.is/>

Siðareglur félagsins gilda fyrir allar deildir og aðra starfsemi tengd er félaginu en þær má finna á heimasíður Njarðvíkur. <https://umfn.is/stefna-umfn/>

STEFNA FÉLAGSINS VARÐANDI KYNFERÐISLEGA ÁREITNI/OFBELDI

Það er stefna félagsins að starfsmenn/iðkendur sýni samstarfsfólki sínu og iðkendum alltaf kurteisi og virðingu í öllum samskiptum. Kynferðisleg áreitni verður undir engum kringumstæðum umborin í félaginu okkar.

VIÐBRÖGÐ FÉLAGSINS VARÐANDI KYNFERÐISLEGT ÁREITI/OFBELDI

Allar ásakanir um kynferðislega áreitni eða ofbeldi eru teknar alvarlega og fylgt er viðbragðsáætlun UMFN í slíkum málum. Fyrir frekari upplýsingar má kynna sér [stefnu UMFN um kynferðislegt áreiti.](#)

Viðbragðsáætlun við kynferðisofbeldi - [Verkfærakista | Samskiptaráðgjafi \(samskiptaradgjafi.is\)](#)

JAFNRÉTTISMÁL

JAFNRÉTTISÁÆTLUN

Jafnréttisáætlun UMFN gildir fyrir allar deildir félagsins og félagið sjálft og leggur áherslu á að gæta almenns jafnréttis. Félagið gerir ekki upp á milli barna og unglinga vegna uppruna, þjóðfélagsstöðu, fötlunar, búsetu, þjóðernis, litarháttar eða kyns. Hver einstaklingur hefur þann rétt að vera metinn að eigin verðleikum. Allir iðkendur skulu hafa sama aðgang að aðstöðu, þjálfun og fjármagni. Stefna félagsins er að gæta jafnréttis í starfi sínu og leitast við að sinna til jafns kröfum kynja til íþróttaiðkunar. Þetta á meðal annars við um aðstöðu, fjármagn og þjálfun. Þjálfarar félagsins sem eru með jafna menntun, reynslu og aldur njóta sömu kjara óháð kyni og óháð því hverja viðkomandi þjálfar. Stefna félagsins er að endurspeglí fjölbreytileika samfélagsins svo raddir allra heyrist.

Jafnréttisáætlun UMFN unnin í samræmi við jafnréttisáætlun ÍSÍ og Jafnréttisstofu.

[Jafnréttisáætlun-2022.pdf \(umfn.is\)](#)

PERSÓNUVERND



UMFN hefur markað sér persónuverndarstefnu sem hægt er að nálgast hér:

<http://www.umfn.is/wp-content/uploads/2021/10/PersunuverndarStefnaUMFN.pdf>

1. Almennar upplýsingar

Ungmennafélagið Njarðvík kt. 570179-0209, með aðsetur að Norðurstíg 4, Reykjanesbæ (hér eftir vísað til sem „UMFN“) leggur ríka áherslu á að vernda persónuupplýsingar sem unnið er með í starfseminni. Persónuverndarstefnu þessari er ætlað að skýra hvernig við öflum og notum persónuupplýsingar og hvaða réttindi einstaklingar eiga sem skráðir eru hjá UMFN.

Persónuverndarstefnan tekur mið af regluverki persónuverndar eins og það er á hverjum tíma.

UMFN telst vera ábyrgðaraðili/vinnsluaðili í skilningi laganna og ber samkvæmt því ábyrgð á því hvernig persónuupplýsingar eru unnar í starfseminni. Persónuverndarstefnan er aðgengileg á heimasíðu UMFN www.umfn.is og var þessi útgáfa samþykkt þann 17. mars 2021.

2. Meginreglur persónuverndar

Við höfum ávallt í huga meginreglur persónuréttar við vinnslu persónuupplýsinga. Þessar reglur fela meðal annars í sér að persónuupplýsingar séu:

- áreiðanlegar og uppfærðar reglulega;
- unnar með lögmætum, sanngjörnum og gagnsæjum hætti;
- fengnar í skýrt tilgreindum og málefnalegum tilgangi;
- unnar af hófsemi og miðast við tilgang söfnunar;
- varðveittar með öruggum hætti og ekki lengur en þörf er á;
- unnar þannig að viðeigandi öryggi persónuupplýsinganna sé tryggt.

Við leitumst við að öll vinnsla persónuupplýsinga sé viðhöfð með hliðsjón af meginreglunum þannig að tryggja megi réttind einstaklinga sem best.

3. Hvaða persónuupplýsingum söfnum við, um hverja og hvernig ?

Vinnsla persónuupplýsingar hjá UMFN fer í flestum tilfellum fram í tengslum við samþykktu félagsaðild eða á grundvelli lögmætra hagsmuna, samnings eða laga. UMFN vinnur meðal annars persónuupplýsingar um:

- Starfsumsækjendur
- Starfsmenn
- Félagsmenn
- Keppendur
- Viðskiptaupplýsingar

Ólíkum upplýsingum er safnað um ólíka flokka einstaklinga. Til dæmis er umfangsmeiri upplýsingum safnað um starfsmenn heldur en félagsmenn og almenning. Dæmi um upplýsingar sem við vinnum eru:



- Starfsumsækjendaupplýsingar, svo sem nafn, kennitala, heimilisfang, fyrri störf og menntun, kunnátta og fleiri upplýsingar í tengslum við starfsumsóknir.
- Starfsmannaupplýsingar, svo sem nafn, kennitala, mynd, lögheimili, sími, netfang, starfsheiti, bankareikningur og fleira. Við kunnum einnig að vinna viðkvæmar persónuupplýsingar um starfsmenn, eins og heilsufarsupplýsingar vegna veikinda og upplýsingar um stéttarfélagsaðild.
- Félagsmanna- eða iðkendaupplýsingar, svo sem nafn, kennitala, netfang, hlutverk í hreyfingu.
- Upplýsingar um keppendur, svo sem nafn, kennitala, kyn, íþróttagrein, árangur, heiti móts, tegund móts.
- Viðskiptamannaupplýsingar, svo sem nafn, netfang, tengsl við fyrirtæki, símanúmer, starfsheiti og samskiptasaga.

Persónuupplýsingar sem við söfnum og vinnum með koma venjulega beint frá hinum skráða einstaklingi, en geta líka komið frá öðrum aðilum eins og um uppruna upplýsinganna, t.d. ef upplýsingar eru sóttar úr Nóra gagnagrunninum eða Felix gagnagrunninum.

Við leitumst við að öll vinnsla persónuupplýsinga sé viðhöfð með hliðsjón af meginreglunum þannig að tryggja megi réttindi einstaklana sem best.

4. Hver er grundvöllur og tilgangur vinnslunnar ?

UMFN vinnur persónuupplýsingar um einstaklinga á grundvelli samþykkis, einkum um félagsmenn og iðkendur sem gerast aðilar að UMFN og og í markaðstilgangi, til dæmis þegar við sendum fréttabréf eða markpósta, byggjum við á upphaflegu samþykki einstaklingsins sem um ræðir.

Þegar við skráum upplýsingar um félagsmenn og iðkendur innan UMFN í Felix þá gerum við það á grundvelli lögmætra hagsmuna sem felast einkum í lottógreiðslum, tölfærðivinnslu, sögulegs tilgangs að skrá í Felix. Einnig vinnum við persónuupplýsingar á grundvelli lögmætra hagsmuna vegna myndavélaeftirlits í öryggis- og eignavörslutilgangi. Í slíkum tilvikum fullvissum við okkur um það að grundvallarréttindi og frelsi skráðra einstaklinga vegur ekki þyngra en okkar hagsmunir af því að vinna upplýsingarnar.

Í sumum tilvikum vinnum við persónuupplýsingar einstaklinga á grundvelli samningssambands. Það á við einkum um starfsumsækjendur, starfsmenn, viðskiptamenn, birgja, verktaka og afreksfólk. Það getur einnig verið í þeim tilgangi að koma slíku samningssambandi á. Við kunnum einnig að vinna persónuupplýsingar um keppendur á grundvelli samnings.

Þá fer vinnsla einnig fram til að uppfylla lagaskyldu sem hvílir á okkur, svo sem í tengslum við útgreiðslu launatengdra gjalda, samkvæmt vinnuréttarlöggjöf eða á grundvelli jafnréttislaga, svo sem þegar við skráum upplýsingar um kyn félagsmanna.

Viðkvæmar persónuupplýsingar eru einkum unnar um starfsmenn, og keppendur á grundvelli samnings og lagaskyldu. Í þeim tilvikum höfum við gert viðeigandi verndarráðstafanir í samræmi við gerðar kröfur.



5. Miðlun

Almennt miðlum við ekki persónuupplýsingum einstaklinga sem eru skráðir hjá okkur. UMFN kann þó að miðla persónuupplýsingum til þriðja aðila við ákveðnar aðstæður. Til dæmis getur verið um að ræða þjónustuaðila eða verktaka sem veita ákveðna þjónustu s.s., ÍSÍ, UMFÍ, ÍRB, Greiðslumiðlun, Advanía og Reykjanesbær. Getur þá verið nauðsynlegt að veita slíkum aðila aðgang að persónuupplýsingum.

Þegar slíkir aðilar hafa aðgang að persónuupplýsingum vegna eðli þjónustunnar sem um ræðir tryggir UMFN að aðeins séu afhentar persónuupplýsingar sem eru nauðsynlegar og um ábyrga vinnsluaðila sé að ræða sem bjóða upp á þjónustu sem uppfyllir skilyrði persónuverndarlaga, m.a. með tilliti til öryggis persónuupplýsinga.

6. Öryggi

Mikið er lagt upp úr öryggi persónuupplýsinga hjá UMFN og hefur verið gripið til viðeigandi tæknilegra og skipulagslegra ráðstafana til að vernda persónuupplýsingar, með hliðsjón af eðli og umfangi þeirrar vinnslu sem um ræðir. Meðal annars með innleiðingu ferla og verklags, sem og tæknilegra öryggisráðstafana, sem taka tillit til eðli upplýsinganna sem um ræðir og áhættu fyrir skráða einstaklinga.

Verði öryggisbrestur sem varðar persónuupplýsingar og hefur í för með sér áhættu fyrir skráða einstaklinga mun UMFN tilkynna slíkt án ótilhlýðilegra tafa til Persónuverndar. Í ákveðnum tilfellum ber UMFN einnig að tilkynna skráðum einstaklingum um öryggisbresti. UMFN hefur komið sér upp verkferlum til að bregðast við slíkum aðstæðum.

7. Varðveisla

UMFN geymir persónuupplýsingar í þann tíma sem nauðsynlegt er til að uppfylla tilgang vinnslunnar sem um ræðir nema lengri geymslutíma sé krafist eða hann leyfður samkvæmt lögum. Lög sem okkur ber að fylgja eru til dæmis; lög um bókhald sem kveða á um sjö ára geymslutíma gagna, að þeim tíma liðnum er upplýsingunum eytt.

Upplýsingar sem skráðar eru um einstaklinga í gagnagrunninn Felix, eru geymdar ótímabundið í gagnagrunninum á grundvelli lögmætra hagsmuna.

Sé möguleiki á því að þörf verði fyrir persónuupplýsingar síðar til að uppfylla lagaskyldu eða vegna lögmætra hagsmuna, mun UMFN varðveita þær persónuupplýsingar með eins öruggum hætti og nauðsyn ber til þangað til ekki er lengur þörf á upplýsingunum.

8. Réttindi skráðra einstaklinga

Einstaklingar geta óskað eftir upplýsingum um vinnslur UMFN og einnig geta þeir óskað eftir því að nýta önnur réttindi með því að senda skriflega fyrirspurn á netfangið: umfn@umfn.is. Dæmi um réttindi einstaklinga eru:



- [Aðgangur að skráðum persónuupplýsingum](#)
- [Afrit af persónuupplýsingum, réttur til leiðréttingar persónuupplýsinga og eyðingar](#)
- [Fá upplýsingar um vinnslu með persónuupplýsingar](#)
- [Mótmæla vinnslu og/eða takmarka vinnslu](#)
- [Draga til baka samþykki fyrir vinnslu](#)
- [Óska eftir því að persónuupplýsingar séu fluttar til annars aðila](#)
- [Beina kvörtun um vinnslu til eftirlitsyfirvalda](#)

Einstaklingar kunna að eiga frekari réttindi í tengslum við vinnslu UMFN á persónuupplýsingum. Þá kunna réttindi einstaklinga að vera háð takmörkunum sem leiða meðal annars af lögum eða lögmætum hagsmunum UMFN.

Við munum óska eftir staðfestingu á auðkenni þeirra einstaklinga sem virkja réttindi sín, svo sem með ökuskírteini eða vegabréfi til að tryggja það að upplýsingarnar berist ekki í hendur óviðkomandi aðila.

9. Samskipti við UMFN og Persónuvernd

Fyrirspurnum vegna persónuverndarmála UMFN er unnt að beina á netfangið umfn@umfn.is eða í gegnum síma 421-2895.

Komi upp ágreiningur um meðferð persónuupplýsinga hjá UMFN er unnt að senda kvörtun til Persónuverndar. Upplýsingar um hvernig hafa má samband við Persónuvernd má finna á heimasíðu Persónuverndar: www.personuvernd.is.

10. Breytingar

Persónuverndarstefnan er endurskoðuð reglulega og kann því að taka breytingum. Breytingar á stefnunni öðlast gildi við birtingu nýrrar útgáfu persónuverndarstefnunnar á heimasíðu UMFN, sbr.: <http://www.umfn.is/>



UMHVERFISMÁL

UMHVERFISSTEFNA

Lyftingadeild UMFN tekur virkan þátt í að stuðla að sjálfbærni og verndun umhverfisins.

Aðgerðir í umhverfismálum:

- Mót og æfingar: Iðkendur og aðstandendur deildarinnar eru hvattir til að taka þátt í viðburðum með umhverfisvænum hætti, svo sem með því að nota fjölnota vatnsflöskur og takmarka notkun einnota efna.
- Útivist og keppni: Æfingar og keppnir eru skipulagðar með virðingu fyrir náttúrunni, og iðkendur skulu fylgja leiðbeiningum um að halda umhverfinu hreinu og sýna tillitssemi gagnvart öðrum útivistarnotendum.
- Samgöngur: Lyftingadeild UMFN leggur ríka áherslu á vistvænar samgöngur.

Umhverfisstefna UMFN

Þessi stefna er ekki tæmandi, í sífellt breyttu samfélagi þá aðlagar félagið sig að þeim áskorunum sem kunna að verða.

[Umhverfisstefna UMFN](#)